

# 職場の健康だより

## がん研究が進む近年「治癒」のカギは「早期発見」

がん研究が進み、がんの多くは「治癒」が期待できるようになりました。とはいえ、進行して見つかったら、治療が難しい場合もまだまだ少なくありません。カギは「早期発見」なのです。そのためにはがん検診を受けることが欠かせません。国の目標は50%ですが、まだ達していません。2020年度がん征圧スローガン「いつ受ける？ 声かけしよう がん検診」にもあるように、がん検診を受ける事があたりまえであるという意識を職場や家族など身近な人たちの中で共有することが大切です。

男女別がん検診受診率(40~69歳)の推移



## がん検診を受けるべき3つの理由

まず1つ目は、病期別の10年生存率から明らかです。例えば胃がんであれば早期のⅠ期(ステージⅠ)で発見して治療を受ければ、9割の人は10年後も生存していますが、進行したⅢ期(ステージⅢ)だった場合は10年生存率は約3割に下がり、Ⅳ期では100人中6人しか10年後生存していないことがわかります。2つ目は、皮膚がんや乳がんなど体の表側にできる一部のがんを除き、体の中にできるがんは目で見たり、触ったりして確認できないことから、自覚症状からがんを早期発見するのは実質ムリということ。3つ目は、早期発見すれば治療費は安く済むことです。早期がんでは手術が必要となった場合、手術費用に数十万円程度かかりますが、国民健康保険・高額療養費制度によって、大多数の方の自己負担は数万円で済みます。

部位別・病期別10年生存率(%)

がん種別	Ⅰ期(ステージⅠ)	Ⅱ期(ステージⅡ)	Ⅲ期(ステージⅢ)	Ⅳ期(ステージⅣ)
胃がん	89.7	52.2	36.2	6.0
大腸がん	90.8	77.5	70.6	9.5
肺がん	63.3	28.5	13.2	2.8
乳がん	95.4	86.0	57.8	15.4
子宮頸がん	89.1	65.7	46.8	14.5

全国がんセンター協議会ホームページ「部位別臨床病期別10年相対生存率(2001-2004年)」より作成

## 主な発生部位とその症状

### 『5つのがん』

マンモ検診で早期発見  
**乳がん**

女性が患うがんの中で最も多いがん、日本では年間1万4千人以上の方が亡くなっています。女性全体の部位別のがん死亡数では5位ですが、年代別に見ると25歳から64歳では1位になります。早期発見が重要で、早期にみつければ比較的治りやすいがんです。

男性のがん罹患率トップ  
**胃がん**

日本人に多いがんです。死亡者数は肺がん・大腸がんに次いで3位ですが、年間約4万5千人の方が亡くなっています。食事や生活習慣の変化で若い世代に少なくなっていますが、食塩を多くとる地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。

食の欧米化で増加傾向  
**大腸がん**

年間約5万人の方が亡くなっています。死亡者数は胃がんを抜いて第2位となりました。食生活の欧米化ともなると、患者数は増え続けています。部位的には直腸とS状結腸のがんで約7割を占めます。最近では飲酒との関係も指摘されています。

男女合わせてがん死亡率のトップ  
**肺がん**

もっとも死亡者数の多いがん、年間7万4千人の方が亡くなっています。喫煙との関係が深いことが科学的に証明されていますが、非喫煙者にも発生します。1998年以降、死亡率がトップのがんです。

若い世代に増える頭がん  
**子宮がん**

子宮頸がんは若い世代に増加しておりヒトパピローマウイルスというウイルスの感染に関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば、治りやすいがんです。

## 食生活を見直してがんのリスクを抑えよう

### 発がん物質ってなに？

発がん物質は、大きく「遺伝毒性発がん物質」と「非遺伝毒性物質」の2種類に分類されます。とくに気をつけたいのは前者で、遺伝子を直接傷つけるためリスクが高いのです。魚肉類の焼き焦げに含まれる成分やジャガイモなどを高温で加熱調理した際に生成される物質などが、近年「遺伝毒性発がん物質」として注目されています。

### 取り過ぎに注意したいもの

#### アルコール

1日2合以上の飲酒で40%、3合以上の飲酒で60%ほどのリスクが上がる。



#### 塩辛など

食塩の摂り過ぎは胃がんのリスクを上げる。塩辛などの高塩分食品の過剰摂取は控えよう。



#### 肉や魚の焼き焦げ

肉や魚の焼き焦げは多く摂取すると発がん原因に。できるだけ避けよう。



#### ハムなどの加工肉やステーキなど

加工肉、牛、豚、羊などの赤身肉は大腸がんのリスクを高める。肉ばかりでなく、魚や大豆製品などもバランスよく。



#### ポテトチップスなど

アスパラギンと炭水化物を多く含むジャガイモなどを高温調理したものは注意が必要。



### 不足しないように心がけよう

- 食物繊維 
- 大豆(イソフラボン)   
 乳がん・前立腺がんのリスクを下げる可能性が示されている
- 魚介類 
- ビタミン
- カロテノイド   
 ニンジンやカボチャなどに含まれる抗酸化物質
- ミネラル 
- 緑茶   
 胃がんの予防効果があることが示されている
- コーヒー   
 肝臓がんになりにくいことが示されている

※科学的根拠には乏しいが、がん予防について示唆されているもの

## がんを防ぐための新12か条

がんを完全に予防することは不可能ですが、がんの原因の60%は生活習慣と言われているため、生活を改善することはリスクの減少に有用といえます。

- 1 たばこは吸わない 
- 2 他人のたばこの煙を避ける 
- 3 お酒はほどほどに 
- 4 バランスのとれた食生活を 
- 5 塩辛い食品は控えめに 
- 6 野菜や果物は不足にならないように 
- 7 適度に運動 
- 8 適切な体重維持 
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療 
- 10 定期的ながん検診を 
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を 
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから 

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

### 不眠の原因

#### ①ストレス

ストレスと緊張はやすらかな眠りを妨げます。神経質で生真面目な性格の人はストレスをより強く感じ、不眠症になりやすいようです。

#### ②からだの病気

高血圧や心臓病(胸苦しさ)・呼吸器疾患(咳・発作)・腎臓病・前立腺肥大(頻尿)・糖尿病・関節リウマチ(痛み)・アレルギー疾患(かゆみ)・脳出血や脳梗塞などさまざまなからだの病気で不眠が生じます。また睡眠時無呼吸症候群やムズムズ脚症候群(レストレスレッグス症候群)など、睡眠に伴って呼吸異常や四肢の異常運動が出現するために睡眠が妨げられる場合も珍しくありません。

#### ③こころの病気

多くのこころの病気は不眠を伴います。近年は、うつ病にかかる人が増えています。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースも少なくありません。

#### ④生活リズムの乱れ

交替制勤務や時差などによって体内リズムが乱れると不眠を招きます。現代は24時間社会といわれるほどで昼と夜の区別がなくなってきていますから、どうしても睡眠リズムが狂いがちです。

#### ⑤環境

騒音や光が気になって眠れないケースもみられます。また寝室の温度や湿度が適切でないと安眠できません。

### 正しいケア方法

#### 体内リズムを整える快眠プログラム

##### ①起きたらすぐ朝日を浴びる

光によって脳にある体内時計をリセットします。

##### ②朝食をとる

朝食をとることで体のさまざまな臓器にも朝が来たことをお知らせします。特にたんぱく質が多い朝食を摂ることが、体内リズムを整えるのに効果的だという研究報告もあります。

##### ③定期的に激しくない運動を

定期的な運動習慣がある人には睡眠の問題が少ないようです。ただし寝る直前の激しい運動はさけて。

##### ④お酒の飲みすぎに注意

アルコールは飲みすぎると交感神経を優位にし、眠りが浅くなってしまい途中で目が覚める原因に。トイレにいきたくなり目が覚めるという方もみえます。お酒はほどほどにしましょう。

##### ⑤スマホやパソコンは早めにOFF

これらから出るブルーライトには目覚まし作用があります。(就寝1時間前から使用は避けましょう)夜は控えめに。

##### ⑥照明は落とし、夜更かししない

明るすぎないほうがメラトニンの分泌はスムーズ。夜更かしは体の細胞を修復する成長ホルモンの分泌を妨げます。



#### 市販のケアグッズ

##### 3D アイマスク



アイマスクとまぶたの間に空間があるので、遮光性に加えリラックスした開放感も実現。

##### 低反発枕



肩、首、頭などの体圧が効率的に分散されることにより、肩こりなどによる寝つきの悪さを改善。

##### 耳栓



周りの音がうるさくて眠れない時など、睡眠の質を上げることができます。

##### アロマの芳香剤



おやすみ前に天然の香りを嗅ぐことで、気分が落ち着いて寝つきがよくなります。

##### 温かいお茶 ハーブティーなど



夏をすぎてもつめたいものをのむ習慣が定着していませんか? 21:00をすぎたら温かいのみもので、睡眠モードに体をきりかえましょう。

### Today's Theme

## 上手な睡眠

季節の変わり目は生活リズムの変化や気候の変動などから、睡眠時間が不規則になりがち。心身への影響も出ているようで、毎年心配になります。適切な睡眠時間などについて教えて欲しいです。

「8時間睡眠が健康にいい」と信じていませんでしたか？

必要な睡眠時間は年を取るほどに減る傾向にあり、思春期は平均8時間程度、それ以降は次第に減っていきます。しかし、健康に良いとされる睡眠時間は、睡眠の質、生活、季節のほか、遺伝子によっても変動するため個人差があり、翌日に眠気を感じず快適に生活できる睡眠時間が最適と考えられています。

### check!

#### 睡眠チェック

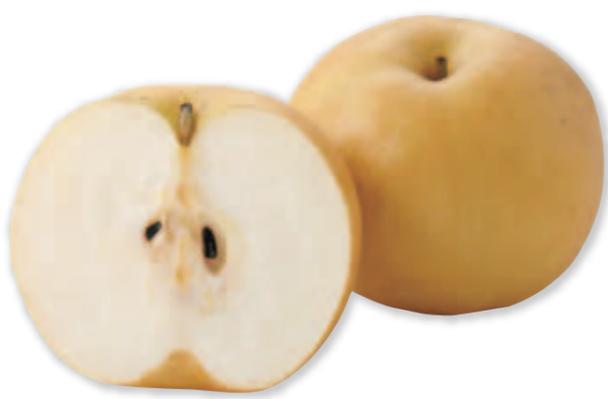
- 朝なかなか起きられない
- 朝起きたときスッキリとしない
- 疲れがとれない
- 仕事中などに強い眠気におそわれる
- 夜にスマートフォンやゲームをしたりすることが多い
- 夜中に何度も目が覚める

2つ以上当てはまったら睡眠不足の可能性大!

### Melth Cafe Master

一般財団法人  
愛知健康増進財団  
保健師  
秋山 香名子





# 梨

主な栄養素 (100g中) 日本なしを表記

- エネルギー … 43 kcal
- 脂質 … 0.1 g
- 炭水化物 … 11.3 g
- カリウム … 140 mg
- カルシウム … 2 mg
- ビタミンC … 3 mg
- 食物繊維 … 0.9 g

【調理の秘訣】  
ずっしりと重みがあり、横に大きく丸みがあるものが美味しい梨です。赤なしは表面のざらつきが滑らかになってきたら、青なしは黄色みが強くなってきたら食べ頃です。梨には体を冷やす作用があるので、冷え性の人は食べ過ぎに注意しましょう。

【栄養と働き】  
梨(日本なし)は、中国や朝鮮半島、日本にも原生していたと考えられ、弥生時代にすでに食べられていた痕跡があります。江戸時代から栽培が普及し、改良品種もどんどん増えていきました。「幸水」を代表とする皮が褐色のものを「赤なし」、二十世紀のように黄緑色のものを「青なし」と呼びます。みずみずしさが魅力の梨の主成分は水分で、約90%を占めます。ビタミンやミネラルなどの含有量はさほど多くはありませんが、アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など多種類の酸をたっぷり含んでおり、疲労回復に効果的です。爽やかな甘みはソルビトールという糖アルコールで、便秘解消や整腸作用があります。梨独特のシャリシャリとした歯ざわりは石細胞と呼ばれる食物繊維で、ソルビトールと同様に便秘の改善に役立ちます。

主な働き

- 利尿作用 … むくみ・二日酔い・解消
- 酸を含む … 疲労・倦怠感の回復
- 石細胞をもつ … 便秘解消



# 無花果

主な栄養素 (100g中)

- エネルギー … 54 kcal
- 脂質 … 0.1 g
- 炭水化物 … 14.3 g
- カリウム … 170 mg
- カルシウム … 26 mg
- ビタミンC … 2 mg
- 食物繊維 … 1.9 g

【調理の秘訣】  
全体に赤く色づいて、皮にハリと弾力があるものが美味しい証です。熟すと香りがたち、お尻の部分が避けてきます。完熟後は日持ちがしないので早めに食べるようにしましょう。生で食べる他に、ジャムやコンポートにも適しています。

【栄養と働き】  
いちじくは、アラビア半島周辺が原産のクワ科の果物です。6000年前には栽培されていたといわれ、古代エジプトの壁画にも描かれているほど古い歴史を持ちます。漢字では「無花果」と書きますが、外からは見えない花托の内側に、白く小さな花をたくさんつけ、熟すと赤くなります。栄養面では、水溶性食物繊維のペクチンが豊富に含まれているのが特徴です。ペクチンは腸の活動を促して便秘解消に役立つほか、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きで糖尿病や動脈硬化の予防にも有効とされています。果汁に含まれるクエン酸には疲れの原因となる乳酸を溜めない作用があり、疲労回復に効果があります。また、切り口から出る白い液体には、たんぱく質分解酵素のフィシンが含まれており、消化を助ける働きをします。

主な働き

- 食物繊維を多く含む … 便秘時の改善
- 消化の促進 … 胃弱改善
- 炎症を抑える … 喉の痛み声がかれ改善

旬 食材一覧

- 旬 魚介・海藻 … 鮭(いわし)、秋刀魚(さんま)、比目魚(ひらめ)、太刀魚(たちうお)、鱒(ます)、鱈(はち)
- 旬 野菜 … インゲン、青梗菜(ちんげんさい)、南瓜(かぼちゃ)、茗荷(みょうが)、冬瓜(とうがん)
- 旬 芋・茸 … さつまいも、里芋、しめじ、椎茸
- 旬 果実 … 栗、葡萄(ぶどう)、梨、柿、無花果(いちじく)

## 旬の食卓

長月 & 神無月 編

9月 10月

### 秋のフルーツサラダ

材料(2人分)

- いちじく … 1個
- ぶどう(大粒) … 6粒
- 梨 … 1/4個
- ペピーリーフ … 1パック(約25g)
- 生ハム … 4枚
- モツァレラチーズ … 30g
- 黒こしょう … 適量

作り方

- いちじくは皮をむき6等分のくし切りにする。
- ぶどうは皮をむいて半分に分ける。(皮ごと食べられるものは皮付きのまま切る)
- 梨とモツァレラチーズは食べやすい大きさに切る。
- お皿にペピーリーフを盛り、その上にいちじく、ぶどう、梨、生ハム、モツァレラチーズを盛り付ける。
- ドレッシングをまわしかけ、黒こしょうをふく。

【栄養と働き】  
糖類を多く含む … 疲労・夏ハテ回復  
血栓の生成抑制 … 脳卒中予防  
悪玉コレステロールを減らす … 動脈硬化症予防

【調理の秘訣】  
皮の表面に「ブルーム」と呼ばれる白い粉がしっかりとついているものほど、味も鮮度も良品です。軸がしっかりとついている、実のつき方が密なものを選びましょう。

【栄養と働き】  
糖類を多く含む … 疲労・夏ハテ回復  
血栓の生成抑制 … 脳卒中予防  
悪玉コレステロールを減らす … 動脈硬化症予防

主な栄養素 (100g中)

- エネルギー … 59 kcal
- 脂質 … 0.1 g
- 炭水化物 … 15.7 g
- カリウム … 130 mg
- ビタミンC … 2 mg
- 食物繊維 … 0.5 g



# 葡萄